RESUMEN

de

LOS SIETE PRINCIPIOS PARA HACER QUE EL MATRIMONIO FUNCIONE

UNA GUÍA PRÁCTICA DEL MAYOR EXPERTO EN PAREJAS

conversaciones escritas del libro de

JOHN M. GOTTMAN

Don Ruelo

Resumen de
Los Siete Principios Para Hacer Cue El Matrimonio Funcione:
Una guía práctica del mayor experto en parejas
Conversaciones Escritas Del Libro De John M. Gottman

Libros Diarios
Don Ruelo

Tabla de Contenido

Título

La mujer en la ventana

Introducción a Los Siete Principios Para Hacer Cue El Matrimonio Funcione

Trivia de Los Siete Principios Para Hacer Cue El Matrimonio Funcione

Introducción a Los Siete Principios Para Hacer Cue El Matrimonio Funcione

Seguir a la autora en redes sociales

Maneras de continuar tu lectura...

Por favor, ten en cuenta: Esta es una guía no oficial de Iniciadores de conversación. Recomendamos a los lectores comprar el trabajo original.

Copyright © 2019 de *LibrosDiarios*. Todos los derechos reservados.

Publicado por primera vez en los Estados Unidos de América en el año 2019

Esperamos que disfrutes de esta guía complementaria de LibrosDiarios.

Nuestra misión es ayudar a los lectores y grupos de lectura en el descubrimiento y las discusiones sobre algunos de los libros favoritos de hoy, con material de calidad y que invita a la reflexión.

Aviso legal / Términos de uso: los nombres de productos, logotipos, marcas y otras marcas comerciales que aparecen o se mencionan en esta publicación son propiedad de sus respectivos titulares de marcas comerciales y no están afiliados a *LibrosDiarios*. El editor y el autor no hacen representaciones o garantías con respecto a la exactitud o exhaustividad de estos contenidos y rechazan todas las garantías, tales como las garantías de idoneidad para un propósito particular. Esta guía no es oficial y no está autorizada. No está autorizada, aprobada, licenciada ni avalada por el autor o editor del libro original ni cualquiera de sus licenciatarios o afiliados.

Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o retransmitida, ya sea electrónica o mecánicamente, sin el permiso por escrito del editor.

Consejos para usar iniciadores de conversación:

TODOS LOS LIBROS BUENOS CONTIENEN UN MUNDO QUE SE EXTIENDE MÁS ALLÁ DE la superficie de sus páginas. Las preguntas de esta guía están diseñadas para llevarnos debajo de la superficie de la página e invitarnos al mundo que vive debajo. Estas preguntas se pueden utilizar para:

- **Fomentar una comprensión más profunda del libro.**
- **Promover un ambiente de discusión para grupos.**
- **Ayudar en el estudio del libro, ya sea individual o corporativamente**
- **Explorar reinos invisibles del libro como nunca antes se han visto**

Sobre nosotros::

GRACIAS A UNA DÉCADA DE EXPERIENCIA COMBINADA Y CONOCIMIENTOS DE CAMPO, desde clubes de libros que han aparecido en periódicos, hasta apartados en bibliotecas locales, *LibrosDiarios* puede darle vida a la discusión de tu libro. Organiza tu fiesta de libros mientras nosotros discutimos algunos de los libros más leídos de hoy.

Introducción a Los Siete Principios Para Hacer Cue El Matrimonio Funcione

Preguntas de discusión
Introducción a la Autora
Preguntas Junto a la Chimenea
Después de la Publicación

Trivia de Los Siete Principios Para Hacer Cue El Matrimonio Funcione

Seguir a la autora en redes sociales
Maneras de continuar tu lectura

Introducción a Los Siete Principios Para Hacer Cue El Matrimonio Funcione

L

OS SIETE PRINCIPIOS PARA HACER QUE EL MATRIMONIO FUNCIONE es un libro escrito por John Gottman. Se le considera revolucionario por proponer una forma diferente de entender y de reparar los matrimonios.

Gottman estudió parejas durante varios años e identificó los hábitos que fortalecen o que derriban un matrimonio. El libro es el resultado de su trabajo, habiendo concluido siete principios que son la clave para una relación armoniosa y duradera. Explica el nuevo enfoque que el autor ha descubierto que permite a las parejas resolver conflictos. A las parejas se les enseña cómo crear un terreno común y ser más íntimos.

El libro es considerado por profesionales de la terapia de pareja como la guía definitiva para las personas que desean que sus relaciones se desarrollen de la mejor manera posible. Los siete principios son: 1) mejoren sus mapas de amor; 2) alimenten su cariño y admiración; 3) acudan el uno hacia el otro en lugar de alejarse; 4) deja que tu pareja te influya; 5) resuelvan los problemas que puedan resolverse; 6) superen los estancamientos; 7) creen un significado compartido.

Una reseña de webpsychology.com dice que el libro garantiza que los matrimonios pueden sobrevivir y prosperar en estos tiempos de altas tasas de divorcio. Los numerosos estudios de Gottman sobre los matrimonios lo han llevado a pensar que la inteligencia emocional es la clave de los matrimonios felices y fuertes. Las parejas pueden aprender la habilidad y el libro les enseña cómo hacerlo. Sirve como un manual. Algunos lectores expresaron su desaprobación por el lenguaje fuerte y la arrogancia de Gottman. "Sin embargo, es difícil discutir con el hombre que fue pionero en el campo de la investigación matrimonial y puede predecir con una precisión de más del 90 por ciento si una pareja se divorciará", dice la reseña de Webspsychology. Muchas parejas han admitido que los principios del libro hicieron una diferencia en sus relaciones. A menudo, la asesoría tradicional no ha logrado arreglar estos matrimonios. Webpsychology recomienda el libro para parejas, ya sea que tengan matrimonios fuertes o no. El libro está escrito de una manera directa. Proporciona ejercicios para parejas basados en la investigación realizada por Gottman a través del Instituto Gottman.

Uno de los consejos importantes del libro es que la amistad es un factor clave para determinar el éxito de un matrimonio. Cita que "el factor determinante de si las esposas se sienten satisfechas con el sexo, el romance y la pasión en su matrimonio es, en un 70 por ciento, la calidad de la amistad de la pareja. Para los hombres, el factor determinante es, en un 70 por ciento, la calidad de la amistad de la pareja".

Gottman identifica cuatro factores que llevan a matrimonios fallidos. Estos son: las críticas, el desprecio, la actitud defensiva y el obstruccionismo.

El libro explica que un matrimonio está a tiempo de salvarse si ambas partes recuerdan y aprecian sus días más felices y por qué se enamoraron el uno con el otro. Pero cuando ambos han reescrito su historia y la comunicación se ha vuelto imposible, el matrimonio finalmente fracasará.

Daniel Goleman, el autor de *La inteligencia emocional*, dice que el libro es una "guía práctica para tener un matrimonio emocionalmente inteligente y duradero". La reseña de Newsweek dice que Gottman tiene la mejor formación para escribir este libro. Él es a la vez un científico y un romántico. La reseña de USA Today cita los 25 años de investigación de Gottman como un hito y la base para el libro.

Los críticos elogiaron el libro por ser compatible con los principios feministas. El libro destaca el principio de poder compartido como un factor en el éxito de un matrimonio. Esto contrasta con el libro popular *Los hombres son de Marte, Las mujeres son de Venus*, que fomenta el intercambio desigual de poder entre hombres y mujeres y afirma los roles de género tradicionales que no hacen hincapié en la igualdad.

La reseña de Family Business dice que el libro tiene un enfoque comercial y, por lo tanto, no tiene datos que permitan la evaluación de sus métodos de investigación. Hay un sentido intuitivo en las conclusiones hechas por Gottman. La reseña recomienda el libro a profesionales de empresas familiares.

El Family Journal cita el enfoque del libro sobre los sentimientos positivos que sirven como base para un matrimonio fuerte. Se anima a las parejas a ser conscientes de sus propios comportamientos y ser responsables de ellos. "Este libro es un llamado a actuar con honor y respeto dentro de las relaciones", dice la reseña.

Milton Spett de NJ-ACT.org criticó las afirmaciones de Gottman sobre la efectividad de su enfoque terapéutico. En consecuencia, él hace afirmaciones "sin presentar ninguna de las técnicas estándar de investigación de resultados: ningún grupo de control, ninguna asignación aleatoria a los tratamientos, ninguna evaluación ciega del resultado". Robert F. Scuka, de la Terapia de mejora de la relación, argumentó que Gottman tiene resultados unilaterales y

"pasa por alto varias consideraciones importantes que ponen en duda su rechazo implícito del modelo MR como una intervención terapéutica legítima para parejas con dificultades".

Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione fue un éxito de ventas del New York Times cuando se publicó por primera vez en 2000. Se publicó una nueva edición en 2015.

Preguntas de discusión

"Prepárate para entrar en un nuevo mundo"

Sugerencia: Comienza con preguntas que traten temas más amplios que garanticen tiempo suficiente para tener discusiones de calidad. Lee atentamente todas las preguntas de discusión antes de comenzar.

Pregunta 1: El libro es considerado por profesionales de la terapia de pareja como la guía definitiva para las personas que desean que sus relaciones se desarrollen de la mejor manera posible. ¿Conoces personalmente a un terapeuta que recomienda este libro? ¿Qué dice él / ella al respecto?

Pregunta 2: Los siete principios son: 1) mejoren sus mapas de amor; 2) alimenten su cariño y admiración; 3) acudan el uno hacia el otro en lugar de alejarse; 4) deja que tu pareja te influya; 5) resuelvan los problemas que puedan resolverse; 6) superen los estancamientos; 7) creen un significado compartido. ¿Por qué lo limita a siete principios?

Pregunta 3: Los numerosos estudios de Gottman sobre los matrimonios lo han llevado a considerar que la inteligencia emocional es la clave de los matrimonios felices y fuertes. ¿Por qué es importante la inteligencia emocional?

Pregunta 4: Las parejas pueden aprender habilidades de inteligencia emocional y el libro les enseña cómo hacerlo. Sirve como un manual. ¿De qué manera enseña el libro la habilidad? ¿Puedes dar un ejemplo?

Pregunta 5: Algunos lectores expresaron su desaprobación por el lenguaje fuerte y la arrogancia de Gottman. ¿Crees que su lenguaje es arrogante? ¿Por qué? ¿Por qué no?

Pregunta 6: Un lector dice que "es difícil discutir con el hombre que fue pionero en el campo de la investigación matrimonial y puede predecir con una precisión superior al 90 por ciento si una pareja se divorciará". ¿Crees que su investigación es convincente? ¿Por qué?

Pregunta 7: El libro está escrito de una manera directa. ¿Cuál es la ventaja de escribir de una manera directa? ¿Te gusta la forma en que está escrito?

Pregunta 8: Proporciona ejercicios para parejas basados en investigaciones realizadas por Gottman a través del Instituto Gottman. ¿Cuál de todos los ejercicios te parece el más útil? ¿Por qué?

Pregunta 9: Uno de los consejos importantes del libro es que la amistad es un factor clave para determinar el éxito de un matrimonio. Cita que "el factor determinante de si las esposas se sienten satisfechas con el sexo, el romance y la pasión en su matrimonio es, en un 70 por ciento, la calidad de la amistad de la pareja. Para los hombres, el factor determinante es, en un 70 por ciento, la calidad de la amistad de la pareja". ¿Crees que tu matrimonio tiene una base de amistad fuerte?

Pregunta 10: Gottman identifica cuatro factores que llevan a matrimonios fallidos. Estos son: las críticas, el desprecio, la actitud defensiva y el obstruccionismo. ¿Cuál de estos factores crees que es el más destructivo? ¿Por qué?

Pregunta 11: El libro explica que un matrimonio está a tiempo de salvarse si ambas partes recuerdan y aprecian sus días más felices y por qué se enamoraron. Pero cuando ambos han reescrito su historia y la comunicación se ha vuelto imposible, el matrimonio eventualmente fracasará. ¿Cómo recuerdas tu tiempo pasado con tu pareja? ¿Cómo te hacen sentir los recuerdos?

Pregunta 12: Se alienta a las parejas a ser conscientes de sus propios comportamientos y ser responsables de ellos. ¿Cómo se hace uno responsable de su propio comportamiento?

Pregunta 13: Gottman estudió parejas durante varios años e identificó hábitos que fortalecen o que derrumban un matrimonio. ¿Por qué es importante que los estudios hayan demorado muchos años?

Pregunta 14: El libro es el resultado de su trabajo, habiendo determinado siete principios que son la clave para una relación armoniosa y duradera. ¿Cuál de los siete principios te parece el más útil? ¿Por qué?

Pregunta 15: El libro explica los nuevos enfoques que el autor ha descubierto que permiten a las parejas resolver conflictos. A las parejas se les enseña cómo crear un terreno común y ser más íntimos. ¿Cuál de las técnicas te parece útil para resolver conflictos?

Pregunta 16: Una reseña de webpsychology.com dice que el libro garantiza que los matrimonios pueden sobrevivir y prosperar en estos tiempos de altas tasas de divorcio. ¿Te sientes optimista sobre el matrimonio como resultado de leer el libro? ¿Por qué? ¿Por qué no?

Pregunta 17: Daniel Goleman, autor de La inteligencia emocional, dice que el libro es una "guía práctica para un matrimonio emocionalmente inteligente y duradero". ¿Cómo afecta la declaración de Goleman a tu visión del libro?

Pregunta 18: Los críticos elogiaron el libro por ser compatible con los principios feministas. El libro destaca el principio de poder compartido como un factor en el éxito de un matrimonio. Esto contrasta con el libro popular Los hombres son de Marte, Las mujeres son de Venus, que fomenta el intercambio desigual de poder entre hombres y mujeres y afirma los roles de género tradicionales que no hacen hincapié en la igualdad. ¿Has leído el libro Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus? ¿Estás de acuerdo con la reseña?

Pregunta 19: La reseña de Family Business dice que el libro tiene un enfoque comercial y, por lo tanto, no tiene datos que permitan la evaluación de sus métodos de investigación. Hay un sentido intuitivo en las conclusiones hechas por Gottman. La reseña recomienda el libro a profesionales de empresas familiares. ¿Recomendarías el libro a pesar de la parte cuestionable sobre los métodos de investigación? ¿Por qué? ¿Por qué no?

Pregunta 20: Robert F. Scuka de la terapia de mejora de la relación argumentó que Gottman tiene resultados unilaterales y "pasa por alto varias consideraciones importantes que ponen en duda su rechazo implícito del modelo MR como una intervención terapéutica legítima para parejas con dificultades". ¿Has probado otros enfoques de terapia? ¿Cómo los compararías con el enfoque de Gottman?

Introducción a la Autora

JOHN MORDECAL GOTTMAN ES CONOCIDO POR SU TRABAJO SOBRE LA predicción de la estabilidad de los matrimonios a través de la observación científica. Nacido el 26 de abril de 1942, su trabajo abarca cuatro décadas de análisis de relaciones.

Ha publicado libros sobre inteligencia emocional, estrategias de comunicación efectivas, deslealtad y cómo tener una relación íntima después de tener bebés.

Ha ganado premios por su trabajo y es un orador muy solicitado en temas de relaciones. Es profesor emérito en la Universidad de Washington. Él y su esposa, la doctora Julie Schwartz Gottman, cofundaron el Instituto Gottman, que brinda capacitación para terapeutas de relaciones. Gottman es citado como uno de los diez terapeutas más influyentes en el siglo pasado en el sitio web de Psychotherapy Networker. Dice que su "investigación demostró que no solo importaba cómo peleaban las parejas, sino también cómo se arreglaban. Los matrimonios se estabilizan con el tiempo si las parejas aprenden a reconciliarse exitosamente después de una pelea".

Sus padres se conocieron en una organización sionista durante la Segunda Guerra Mundial. Eran refugiados judíos de Viena que se mudaron a Suiza en 1938 y luego a la República Dominicana, donde Gottman nació en 1942. Se mudaron nuevamente a los Estados Unidos cuando él tenía tres años. Creció en Brooklyn, que él recuerda como un bonito vecindario que tenía una yeshiva, una escuela judía, a la que asistía. Su padre hizo muchas cosas diferentes. Era un rabino. Estudió medicina con la intención de convertirse en un cirujano ocular. En la República Dominicana, abrió un cementerio, un teatro, un periódico e incluso trabajó como criador de pollos. Su padre se enorgullecía de los logros de Gottman porque valoraba la educación. La madre de Gottman era chef de hotel en Viena y Gottman piensa que fueron sus habilidades de chef lo que les permitió sobrevivir a la guerra. Cocinó en el campamento de refugiados en Suiza y en la República Dominicana. Gottman aprendió de ella cómo ser un buen cocinero. Cuando era niño, le interesaban las matemáticas. La yeshiva comenzó a enseñarles álgebra en tercer grado.

Una de las cosas por las que él y su esposa pelean es la diferencia de sus personalidades a la hora de relajarse. Él es del tipo de persona que puede quedarse quieta sin hacer nada y disfrutar del momento. Su esposa no puede quedarse quieta y tiene que estar haciendo otra cosa en la casa, incluso si es su día libre. "Ella quiere que yo haga cosas en la casa y yo quiero que ella se lo

tome con calma. Y vale la pena pelear por esto porque es una diferencia de personalidad importante entre nosotros. No quiero adoptar su estilo, y ella no quiere adoptar el mío", dice.

Cuando se le preguntó en una entrevista si estaba en una relación exitosa, Gottman dijo que sí y que él y su esposa acaban de celebrar su aniversario de boda número 20. Los dos tuvieron primeros matrimonios desastrosos. Revela que su primer matrimonio fracasó porque él quería tener hijos, pero su esposa no estaba segura de ello. Piensa que un terapeuta no podría haber salvado la relación porque su deseo de ser padre era demasiado grande. Él dice que ser padre es una de las cosas más importantes que ha hecho.

Cuenta la historia de un joven que escuchó sus consejos sobre apreciar a la esposa. El hombre era el jefe del departamento de marketing de la editorial donde Gottman publicó su libro. Él estaba un poco demasiado seguro de sí mismo cuando le pidió a Gottman que le dijera en 30 segundos qué podía hacer para mejorar su matrimonio. Gottman dijo que honrara los sueños de su esposa. Para sorpresa de Gottman, el joven salió de la habitación repentinamente. Más tarde se enteró de que él había ido a su casa para preguntarle a su esposa cuáles eran sus sueños. La esposa, sosteniendo a su bebé, dijo: "Pensé que nunca lo preguntarías".

Piensa que las mujeres de hoy tienen más poder y que los hombres necesitan “aprender a aceptar la ira de sus esposas”. No está de acuerdo con los hombres que piensan que las mujeres que saben hacerse valer son odiosas o agresivas. "A las mujeres que se enojan cuando sus metas son obstaculizadas se las califica como pesadas o groseras. Si los hombres quieren tener una buena relación con las mujeres, deben ser sensibles a las cambiantes dimensiones del poder y el control en el mundo occidental. Y tienen que aceptar la asimetría en nuestras relaciones por el momento". Él dice que aceptar la ira de sus esposas puede liberar sentimientos de amor y aprecio.

Para entrevistar parejas para su investigación, Gottman tuvo que aprender de personas que eran buenas en eso. Considera a Studs Terkel como el mejor entrevistador. Admite que estudió las cintas de Terkel y utilizó sus técnicas de entrevista para entrevistar a parejas.

Gottman dijo en una entrevista que si hoy pudiera dar consejos a su yo más joven, sería dejar ir a las parejas desagradables lo más rápido posible.

Preguntas Junto a la Chimenea

"¿Qué harías tú?"

Sugerencia: Estas preguntas pueden ser un ejercicio divertido ya que estimulan la creatividad entre los lectores al dar finales alternativos a las escenas y preguntas de "si fueras tú".

Pregunta 21: Él es profesor emérito en la Universidad de Washington. Ha publicado libros sobre inteligencia emocional, estrategias de comunicación efectivas, deslealtad y cómo tener una relación íntima después de tener bebés. Él y su esposa, la dra. Julie Schwartz Gottman, cofundaron el Instituto Gottman. ¿Qué es el Instituto Gottman?

Pregunta 22: Gottman es citado como uno de los diez terapeutas más influyentes del siglo pasado en el sitio web de Psychotherapy Networker. ¿Cuál es su principal contribución a la terapia matrimonial?

Pregunta 23: Sus padres se conocieron en una organización sionista durante la Segunda Guerra Mundial. Eran refugiados judíos de Viena que se mudaron a Suiza en 1938 y luego a la República Dominicana, donde Gottman nació en 1942. Se mudaron nuevamente a los Estados Unidos cuando él tenía tres años. Creció en Brooklyn. ¿Cómo describe Gottman su infancia?

Pregunta 24: Su padre se enorgullecía de los logros de Gottman porque valoraba la educación. ¿Cuáles eran las preocupaciones de su padre?

Pregunta 25: La madre de Gottman era chef de hotel en Viena y Gottman piensa que fueron sus habilidades de chef lo que les permitió sobrevivir a la guerra. ¿En qué otros lugares usó ella sus habilidades para la cocina? ¿Cómo afectó la cocina a la relación de Gottman con su madre?

Pregunta 26: Una de las cosas por las que él y su esposa pelean es la diferencia de sus personalidades a la hora de relajarse. ¿Cómo describe él este conflicto?

Pregunta 27: Cuando le preguntaron si tenía un matrimonio exitoso Gottman dijo que sí y que él y su esposa acababan de celebrar su vigésimo aniversario de boda. Los dos tuvieron primeros matrimonios desastrosos. ¿Por qué fracasó su primer matrimonio?

Pregunta 28: Él piensa que las mujeres de hoy tienen más poder y que los hombres necesitan "aprender a aceptar la ira de sus esposas". No está de acuerdo con los hombres que ven a las mujeres que saben hacerse valer como odiosas o agresivas. ¿Por qué?

Pregunta 29: Para entrevistar parejas para su investigación, Gottman tuvo que aprender de personas que eran buenas en eso. Considera a Studs Terkel como el mejor entrevistador. ¿Qué aprendió de él?

Pregunta 30: Gottman dijo en una entrevista que si hoy pudiera dar un consejo a su yo más joven, este sería dejar ir a las parejas desagradables lo más rápido posible. ¿Qué le hace a una relación la falta de bondad?

Pregunta 31: Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione fue un éxito de ventas del New York Times cuando se publicó por primera vez en 2000. Se lanzó una nueva edición en 2015. Si fueses a editar otra edición actualizada, ¿qué sugerirías que Gottman agregue o revise en el libro?

Pregunta 32: Su trabajo involucra cuatro décadas de análisis de relaciones. Ha publicado libros sobre inteligencia emocional, estrategias de comunicación efectivas, deslealtad y cómo tener una relación íntima después de tener bebés. Si fueras a pedirle algún consejo sobre relaciones, ¿cuál sería?

Pregunta 33: Su padre se enorgullecía de los logros de Gottman porque valoraba la educación. La madre de Gottman era chef de hotel en Viena y Gottman piensa que fueron sus habilidades de chef lo que les permitió sobrevivir a la guerra. Cocinó en el campamento de refugiados en Suiza y en la República Dominicana. Gottman aprendió de ella cómo ser un buen cocinero. Si él no hubiese tenido una buena relación con sus padres, ¿crees que hoy sería un experto en relaciones? ¿Por qué? ¿Por qué no?

Pregunta 34: Él dice que a menudo tiene conflictos con su esposa. "Ella quiere que yo haga cosas en la casa y yo quiero que ella se lo tome con calma. Y vale la pena pelear por esto porque es una diferencia de personalidad importante entre nosotros. No quiero adoptar su estilo, y ella no quiere adoptar el mío", dice. Si tuvieses que dar consejos sobre cómo resolver el conflicto, ¿qué dirías?

Pregunta 35: Si los hombres desean tener una buena relación con las mujeres, deben ser sensibles a las dimensiones cambiantes del poder y el control en el mundo occidental. Y tienen que aceptar la asimetría en las relaciones por el momento. Él dice que aceptar la ira de sus esposas puede liberar sentimientos de amor y aprecio. Si provenieras de una cultura diferente, ¿escucharías este consejo? ¿Por qué? ¿Por qué no?

Después de la Publicación

JOHN GOTTMAN COMENZÓ A INVESTIGAR PAREJAS EN LA DÉCADA DE 1970. *Nerd* y pequeño, tenía pocos amigos y le costaba crear una relación estable con una compañera. Era difícil para él ser feliz con la mujer con la que se asoció. Tenía una relación de dos años con una mujer, pero discutían tanto que adquirió una neumonía inducida por el estrés. Estudió psicología en la Universidad de Wisconsin, lo que lo ayudó a examinar su propia soledad. Profundizó en la naturaleza de las emociones y comenzó a hacer experimentos sobre lo que se necesita para tener una buena relación y cómo se debe estar en una. Conoció a Robert Levenson, que estaba estudiando cómo reacciona la gente al estrés. Trabajaron juntos y Gottman sintió que su trabajo se estaba volviendo más atractivo. Creó apartamentos de práctica donde las parejas podían quedarse mientras Gottman observaba sus acciones y reacciones entre ellos. Los experimentos continuaron monitoreando a las parejas después de muchos años para verificar el estado de sus matrimonios. Usando una computadora para calcular ecuaciones entre comportamientos y felicidad a largo plazo, aparecieron con sus observaciones que arrojan luz sobre el amor duradero. Entre sus hallazgos, encontraron que las parejas que a menudo se refieren a sí mismas como nosotros, en lugar de yo, eran más felices en sus relaciones. Las parejas que discutieron y que usaron cinco comentarios positivos por cada comentario negativo también tienen relaciones a largo plazo. En ese momento, los colegas de Gottman no estaban seguros de sus experimentos. Pensaron que predecir el comportamiento de las personas parecía imposible. Pero a medida que las predicciones de Gottman se volvieron más precisas, comenzaron a tomar sus estudios más en serio. Gottman obtuvo más claridad sobre lo que se necesita para hacer que el amor funcione. Su trabajo fue citado por el New York Times y fue elegido como presidente de la investigación de psicología familiar de la Asociación Americana de Psicología.

John y Julie Gottman crearon un grupo de apoyo para padres a fines de la década de 1980 para ayudar a las parejas a enfrentar las dificultades de la crianza. Comenzaron con 10 parejas y tuvieron sesiones una vez por semana en el Centro de la Comunidad Judía de Seattle.

Los experimentos de Gottman despegaron porque sus predicciones han sido en su mayoría precisas. Un estudio de 1992 demostró que con el método de Gottman, hay un 94 por ciento de precisión sobre el estado futuro de un matrimonio.

Con años de investigación y ayuda a las parejas con sus problemas, surgió el

libro de Gottman. La relación de los Gottman como una pareja ha sido un aspecto curativo de sus vidas, uno que definitivamente los ha influenciado para escribir el libro. John y Julie Gottman se conocieron en una cita cuando Julie colocó un anuncio personal en el periódico local de Seattle. Se atrajeron de inmediato y hablaron con avidez como si se conocieran desde hacía mucho tiempo. Continuaron aprendiendo acerca del otro en los próximos meses a medida que revelaban aspectos muy personales de sus vidas. Él conoció detalles sobre la infeliz infancia de Julie y ella se enteró de sus sueños y su deseo de comprender misterios. Finalmente se casaron y Julie dio a luz a una hija. Su relación tuvo sus desafíos; fueron a terapias de pareja para resolver sus problemas. Pero sus sueños también empezaron a hacerse realidad. El deseo de John de tener un hijo se cumplió, así como el sueño de Julie de tener una casa en un bosque. A través de sus conflictos y dificultades, aprendieron a amarse mejor. Establecieron el Instituto Gottman y comenzaron a organizar talleres para parejas. Compartieron su experiencia como pareja y también compartieron los hallazgos de John sobre la previsibilidad de los matrimonios exitosos y no exitosos. Sus enseñanzas se basan en sus 20 años de trabajo que refinan la ciencia de las relaciones exitosas.

Julie Gottman es una psicóloga que se especializa en terapia individual y grupal. Estaba muy interesada en la investigación de su marido. Muchas de las personas a las que ayuda también buscan mejorar sus relaciones. Ella conocía la angustia de estar en una relación difícil, habiendo pasado por un divorcio ella misma.

Ella dice que dejó su primer matrimonio "con nada más que una alfombra de oración tibetana, un saco de dormir y un gato". Mientras practicaban piragüismo, pensaron en organizar talleres para ayudar a las parejas a pasar por momentos difíciles. Pronto comenzaron a desarrollar una teoría maestra de buenas relaciones, que basaron en la investigación realizada por Gottman. Ellos relatan que discutieron muchas veces solo para crear la teoría. Gottman no estaba totalmente convencido de las ideas de su esposa sobre el amor que ella había recogido de sus décadas de práctica como terapeuta. Quería pruebas sólidas. Quería una fórmula bien estructurada y sesiones rígidas. Julie quería un conjunto de directrices más flexible. "Yo estaba tironeándome del cabello porque había trabajado con personas durante 20 o 25 años, y sabía que hay una gran variación en la forma en que las personas reaccionan a la terapia", dice en una entrevista de una revista.

Ella enfatizó que él tenía que "aprender a respetar mi conocimiento. Finalmente".

Como el libro lo explica, sus ideas se convirtieron en un conjunto de pautas que crean relaciones felices basadas en siete niveles de desarrollo. La fundación se basa en la amistad. Julie Gottman revela que su esposo la hizo llorar dos veces. Uno fue cuando él le dijo que ella es una mala madre, y la segunda vez fue cuando él le dijo que ella era la respuesta a sus oraciones. Cuando lo conoció, creía que su esposo tenía ideas brillantes "pero no se estaba haciendo nada con ellas".

Pregunta 36: John Gottman comenzó a investigar parejas en la década de 1970. Nerd y pequeño, tenía pocos amigos y le costaba crear una relación estable con una pareja. ¿Qué tan difícil fue para él mantener una relación cuando era joven?

Pregunta 37: Estudió psicología en la Universidad de Wisconsin, lo que lo ayudó a examinar su propia soledad. Profundizó en la naturaleza de las emociones y comenzó a hacer experimentos sobre lo que se necesita para tener una buena relación y qué se siente estar en una. ¿Quién fue su compañero de investigación? ¿Cómo trabajaron juntos?

Pregunta 38: En ese momento, los colegas de Gottman no estaban seguros de sus experimentos. Pensaron que predecir el comportamiento de las personas parecía imposible. Pero a medida que las predicciones de Gottman se volvieron más precisas, comenzaron a tomar sus estudios más en serio. ¿De qué manera ganó reconocimiento por su trabajo?

Pregunta 39: La relación de los Gottman como pareja ha sido un aspecto curativo de sus vidas, uno que definitivamente los ha influenciado para escribir el libro. John y Julie Gottman se conocieron en una cita cuando Julie colocó un anuncio personal en el periódico local de Seattle. ¿Cómo respondieron inicialmente el uno al otro?

Pregunta 40: Finalmente se casaron y Julie dio a luz a una hija. Su relación tuvo sus propios desafíos; fueron a terapia de pareja para resolver sus problemas. Pero sus sueños también empezaron a hacerse realidad. ¿Qué resultó de esta asociación?

Pregunta 41: Julie Gottman es una psicóloga que se especializa en terapia individual y grupal. Estaba muy interesada en la investigación de su marido. Muchas de las personas a las que ayuda también buscan mejorar sus relaciones. ¿Qué aprendió ella de su matrimonio anterior?

Pregunta 42: Pronto comenzaron a desarrollar una teoría maestra de buenas relaciones, que basaron en la investigación realizada por Gottman. Ellos relatan que discutieron muchas veces solo para crear la teoría. ¿Sobre qué discutieron?

Pregunta 43: "Yo estaba tironeándome del cabello porque había trabajado con personas durante 20 o 25 años y sabía que hay una gran variación en la forma en la que ellas reaccionan a la terapia", dice ella en una entrevista en una revista. ¿De qué manera su esposo finalmente aceptó sus ideas?

Pregunta 44: Como el libro lo explica, sus ideas se convirtieron en un conjunto de pautas que hacen que las relaciones sean felices. ¿Cuáles son esas pautas?

Pregunta 45: El libro identifica siete capas de desarrollo. La fundación se basa en la amistad. ¿Cómo describirías la amistad en la pareja?

Pregunta 46: Según Gottman, las parejas felices se conocen muy bien. Ellos tienen mapas de amor detallados de cada uno. ¿Qué tan bien conoces a tu pareja?

Pregunta 47: Gottman dice que las parejas felices nutren su cariño y admiración mutua. Se respetan y se ven positivamente. Si esto falta, el matrimonio fracasará. ¿Qué ejercicios se dan en el libro para fomentar la admiración y el respeto del uno al otro?

Pregunta 48: Gottman dice "acudan el uno al otro en lugar de alejarse". El romance prospera haciendo pequeñas cosas positivas el uno por el otro todos los días. ¿Cómo afectan las cosas pequeñas a la vida de los compañeros?

Pregunta 49: Él dice: "deja que tu compañero te influya". Las parejas felices hacen cosas juntas, incluso cuando toman decisiones y consideran la perspectiva del otro. ¿Porque es esto importante?

Pregunta 50: Él dice: "resuelvan los problemas que se puedan resolver". Identifica dos tipos de problemas y dice que las parejas deberían poder determinar cuáles tienen solución. ¿Cómo propone resolver estos problemas?

Trivia de Los Siete Principios Para Hacer Cue El Matrimonio Funcione

1. Gottman ha observado a más de 3.000 parejas durante varias décadas. Se centró en descubrir patrones de discusión y comportamientos sutiles que pueden determinar la felicidad futura de una pareja.

2. El Instituto Nacional de Salud Mental y el Consejo Nacional de Relaciones Familiares han reconocido su trabajo. Le otorgaron un reconocimiento por ayudar a promover familias saludables y matrimonios..

3. El Instituto Gottman organiza talleres de dos días con una tarifa de $750 por pareja. El taller se llama "El arte y la ciencia del amor".

4. Gottman le dice a sus clientes que "resulta que Tolstoy estaba equivocado... Todas las relaciones felices son similares y todas las relaciones infelices también son similares". Él dice que, empíricamente, hay un secreto para las relaciones felices.

5. Su investigación incluyó grabar en video las interacciones de las parejas y medir sus niveles de estrés. Él seguía a las parejas anualmente para ver cómo les había ido a los matrimonios.

6. Nueve meses después de asistir a los talleres de Gottman, los estudios mostraron que 640 parejas tenían un 20% de tasas de recaída. Otros métodos de terapia matrimonial tienen tasas de recaída de 30 a 50 por ciento.

7. Otro estudio mostró que el 63 por ciento de las parejas que siguen las pautas recomendadas en Los siete principios para hacer que el matrimonio funcione, informaron que sus relaciones mejoraron y continúan haciéndolo después de otro año.

8. Los hallazgos de Gottman estaban limitados por el perfil de sus sujetos de prueba. Ellos tienen sus propios hábitos locales y provienen de comunidades en Indiana, Illinois, Washington y el Área de la Bahía de San Francisco.

9. El método Gottman se utilizó en 2000 entre las parejas que no experimentaron problemas matrimoniales y estaban esperando un hijo. Reveló que les permitió superar los desafíos de convertirse en padres.

10. En 2013, el Journal of Family Therapy estudió a 80 parejas y descubrió que la mayoría continuaba siendo feliz y tenía satisfacción conyugal un año después del taller "El arte y la ciencia del amor".

11. Los Gottman dicen que "a veces... los sueños de las personas no combinan... hay todo tipo de razones por las que la terapia puede fallar". Pero piensan que incluso un poco de asesoramiento efectivo ayudará.

12. Aparte de las cámaras de video, usan monitores cardíacos y otros equipos de biorretroalimentación para medir la experiencia física de las parejas en momentos de cercanía y conflicto. Utiliza el análisis matemático para generar evidencia científica sólida.

13. Gottman dice que las buenas relaciones no se basan en una comunicación clara. Son los pequeños momentos de intimidad y apego e intimidad los que construyen relaciones felices.

14. John Gottman admira a Julie por ayudar a los esquizofrénicos y veteranos de Vietnam. Julie admira el extraño sentido del humor de John.

15. El cortejo de los Gottman involucraba navegar en kayak juntos. También se unieron a una sinagoga. Les tomó meses llegar a conocerse.

Seguir a la autora en redes sociales

Facebook: https://www.facebook.com/GottmanInstitute/
Twitter: GottmanInst
Instagram: @gottmainstitute
Sitio web: https://www.gottman.com/

Maneras de continuar tu lectura...

T

ODOS los meses, nuestro equipo analiza con cuidado una amplia selección de libros para elegir los mejores títulos para lectores como tú con intereses similares, que se ofrecerán de forma gratuita o para la compra.

Al participar en nuestra página de descargas gratuitas, puedes mantenerte conectado y obtener los tres títulos más vendidos como un regalo de bienvenida. Nos encantaría que te quedases con nosotros un poco más, y trataremos de que todo valga la pena para ti.

Hasta la próxima,

"Amar los libros es, en realidad, un hábito"

Tu voz importa.

Por favor deja un comentario.